



From Dawn till Dusk

Ganztägige Trainingsetappentour um Lüchow-Dannenberg herum mit Laufschuhen, Rennrädern, Wanderschuhen, Mountainbikes, Tourenrädern, Inlineskates, Paddelbooten und Badehosen

- **Am Sonnabend, dem 26. Juli 2025, wollen wir wieder den Landkreis Lüchow-Dannenberg umrunden.**
- Und zwar in fast allen Bewegungsformen, die in der IGAS praktiziert werden.
- Dazu sind alle IGAS-Mitglieder und jeder und jede andere, der oder die dazu Lust hat, herzlich eingeladen.
- Dabei geht es nicht ums Tempo, sondern ums Mitmachen, es gibt keine Zeitnahme.
- Ziel ist es, die etwas über 200 Kilometer zwischen Sonnenaufgang und Untergang zu schaffen.
- Jeder kann sich die Etappe, an der er mitmachen möchte, selbst aussuchen.
- Alle sollen gemeinsam das Etappenziel erreichen
- Man kann auch mehrere Etappe mitmachen. Da gibt es freie Auswahl.
- Auf einer Etappe kann eine Person alleine starten oder eine ganz Gruppe zusammen.
- Wir streben an, dass alle Etappen besetzt werden.
- Das Tempo kann beliebig gewählt werden, es sollen aber alle das Tempo entspannt mithalten können..
- Jeder muss selbst dafür sorgen, dass er rechtzeitig am Startort ist.
- Auch für den Rücktransport vom Zielort ist jeder und jede selbst zuständig.
- Ebenso für Getränke und Verpflegung.
- Es wird kein Startgeld erhoben.
- Es gibt keine Urkunden, nur die schöne Erinnerung an einen bewegungsreichen Tag.
- Es gibt allerdings eine Art Fahrtenbuch, das von Etappenziel zu Etappenziel mitgenommen wird, und in das sich jeden Teilnehmer eintragen darf und eigentlich soll.
- **Eine Anmeldung ist jedoch notwendig auf www.igaswendland.de**
- Wer trotz Anmeldung nicht mitmacht, sollte sich rechtzeitig wieder abmelden unter cdjsboick@t-online.de
- Bei den Etappen auf Rollen und Rädern muss ein Helm getragen werden.
- Die in der Tabelle angegebenen Startzeiten sind lediglich eine Orientierung.
- Es kann sein, dass sich die Startzeiten im Laufe des Tages mehr oder weniger verschieben.
- Bitte seid rechtzeitig vorher da.
- Auch der Streckenverlauf ist nicht verbindlich, nur Start und Ziel.
- Abschlusstreffen ab 18.30 Uhr mit Pizza-Essen, wo steht noch nicht fest. (Bitte unbedingt rechtzeitig anmelden)
- Etappenplanung: <https://www.igaswendland.de/docs/2025/ausschreibg/dtd-etappen2025.html>

Viel Spaß